

Le magazine de votre retraite



Se faire **opérer après 60 ans** p. 7

Sous le charme du **Portugal** et de **Madère** p. 12

L'amour n'a pas d'âge

p. 4

juillet 2012
n° 70

En bref

REVALORISATION DES PENSIONS
La revalorisation des pensions de la CNRACL est de **2,1 % au 1er avril 2012**, conformément à la circulaire interministérielle n° DSS/3A/2012/128 du 28 mars 2012.

À noter : depuis 2009, la revalorisation de votre pension intervient chaque année au 1er avril et non plus au 1er janvier.

L'âge moyen des nouveaux pensionnés vieillesse de la CNRACL pour 2011 est de
57,0 ans
(contre 58,4 ans en 2010).

Pour rappel : votre magazine *Climats* vous est adressé gratuitement trois fois par an, **en mars, juillet et octobre,** directement chez vous. Nul besoin de le demander, vous le recevez automatiquement si vous percevez une pension de la CNRACL.

POUR CONTACTER VOTRE CAISSE DE RETRAITE

1 **Par courrier** (évitez les envois recommandés, ils sont coûteux et rarement utiles) :
Caisse des dépôts - CNRACL - rue du Vergne - 33059 Bordeaux Cedex

2 **Par Internet : www.cnracl.fr**
Choisissez le profil « Vous êtes retraité », rubrique « Nous contacter ».
Un formulaire de contact est à votre disposition. Il vous permettra de poser vos questions.

3 **Par téléphone :** au cours de votre appel, vous aurez à saisir les 13 chiffres (sans la clé) de votre numéro de Sécurité sociale sur le clavier de votre téléphone. Munissez-vous également de votre numéro de pension.

PROFITEZ DES HEURES CREUSES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 9 h à 12 h 15	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes assez chargées
De 12 h 15 à 13 h 45	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées	Périodes peu chargées
De 13 h 45 à 16 h	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes très chargées	Périodes assez chargées	Périodes assez chargées

Périodes très chargées — Périodes assez chargées — Périodes peu chargées

LES BONS NUMÉROS POUR NOUS JOINDRE

Quoi ?	Numéro ?	Quand ?
Votre pension CNRACL • Les informations sur son montant, ses dates de virement, les modalités de changement d'adresse et de compte, la majoration pour enfants • L'émission d'attestations fiscales et de paiement	05 56 11 40 40	Serveur vocal disponible 7 j/7 et 24 h/24
• Toute autre information sur votre pension	05 57 57 91 99	Du lundi au vend. de 9 h à 16 h
Le Fonds d'action sociale • Les aides	05 56 11 36 68	Du lundi au vendredi de 9 h à 16 h
• Les chèques-vacances • Les prêts sociaux	05 56 11 38 28	
• CESU Vie pratique	05 56 11 36 68	
• Le catalogue *Vacancez-vous !*	05 56 11 40 65	
• La carte loisirs Vikiva	05 56 11 33 88	

Dates de virement des retraites CNRACL

Votre pension est versée dans les derniers jours de chaque mois. Si votre compte n'est pas crédité le premier jour du mois suivant, merci de vous renseigner auprès de votre teneur de compte (banque, Banque postale, Caisse d'épargne) avant de contacter la CNRACL.
Les dates de paiement sont disponibles 7 j/7 et 24 h/24 sur le serveur vocal au **05 56 11 40 40**, et sur le site **www.cnracl.fr**, profil « Vous êtes retraité », « Informations pratiques ».
Attention : la réglementation applicable par la CNRACL ne permet pas de verser des acomptes ou de virer votre pension avant les dates indiquées ci-contre.

Vous devez prévoir un délai supplémentaire pour que le montant de votre retraite soit effectivement porté sur votre compte.

Virements bancaires, Banque postale, Caisse nationale d'épargne, lettre-chèque postale, mandat-carte international

Juillet 2012	27/07
Août 2012	29/08
Septembre 2012	26/09
Octobre 2012	29/10
Novembre 2012	28/11
Décembre 2012	24/12

Votre magazine Climats est gratuit et adressé automatiquement trois fois par an à tous les pensionnés de la CNRACL. Il peut être téléchargé sur le site **www.cnracl.fr**


© Pascal Saura - CDC

Claude Domeizel, président du Conseil d'administration de la CNRACL, sénateur des Alpes-de-Haute-Provence

Bienvenue à notre nouveau directeur

Après avoir accueilli les nouveaux représentants des employeurs hospitaliers au sein du Conseil d'administration en début d'année, je suis heureux de vous présenter **Jean-Michel Bacquer, le nouveau directeur de l'établissement gestionnaire de la CNRACL à Bordeaux.** Son parcours professionnel, qui l'a notamment conduit à exercer en collectivités territoriales, le rend attentif aux préoccupations de notre caisse de retraite et à la satisfaction des attentes de nos affiliés et de nos partenaires inscrites dans la convention d'objectifs et de gestion (COG). *Climats* vous présente les orientations de cette convention qui concernent plus particulièrement les retraités du régime.

Comme tous les organismes chargés du versement de prestations sociales, la CNRACL met en œuvre un dispositif pour prévenir les fraudes. Certaines de ces mesures vous ont été présentées dans le précédent numéro de votre magazine. Vous découvrirez, de manière complémentaire, dans les pages du Cahier Infos, **la commission des pénalités administratives qui vient d'être mise en place par le Conseil d'administration,** en application de la législation. Ce dispositif est commun à l'ensemble des gestionnaires de prestations familiales et vieillesse, à l'encontre de ceux qui ne respectent pas leurs obligations, contreparties indispensables aux droits qui leur sont reconnus.

Les sujets de société dans les diverses rubriques de votre magazine vous emmèneront sur des sentiers où se mêlent **romantisme, bien-être et prévention. Les thèmes sont évocateurs.** Je vous laisse les découvrir et vous souhaite une agréable lecture de ce numéro estival !



En cahier central, retrouvez votre Cahier Infos





Le papier utilisé pour la fabrication de ce magazine répond aux critères PEFC qui contribuent à la gestion durable des forêts.



Climats n° 70, juillet 2012. Caisse des dépôts, Retraites et Solidarité, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex, tél. : 05 56 11 41 23. Directeur de la publication : Jean-Michel Bacquer. Rédacteur en chef : Michel Nolot. Conception, réalisation : Reed Contents. Impression : Imaye Graphic. Photos de couverture : Phovoir, iStock, Adora Voyages. Dépôt légal : 3e trimestre 2012.


© Phovoir

L'amour n'a pas d'âge

Ils ont 60 ans ou plus, ils sont divorcés ou veufs mais n'ont pas renoncé à l'amour. Complices, amants, forts de leurs expériences, ces seniors fraîchement amoureux réinventent la vie à deux et retrouvent un nouveau souffle.

« J'*étais très bien toute seule !* » À 72 ans, Nathalie, veuve, avait définitivement fait une croix sur sa vie amoureuse. C'était oublier les caprices du destin. Au cours d'un thé dansant, René lui demande si elle veut danser. « *Je suis là pour ça* », lui répond-elle. Les deux partenaires dînent ensemble, dansent encore, puis passent des week-ends en amoureux. La magie de la séduction fait le reste. « *Cela fait neuf ans que l'on danse ensemble* », sourit-elle.

L'exemple de Nathalie paraît idyllique, mais il est loin d'être un cas isolé. « *Non seulement les sexagénaires sont plus nombreux, mais ils ne vieillissent plus comme avant* », expliquent les démographes, qui invoquent, pêle-mêle, une meilleure santé, une espérance de vie allongée et une plus grande autonomie des femmes. Pour preuve, en moins de dix ans, le nombre de divorcés sexagénaires a presque doublé. Même phénomène chez les septuagénaires. Explication : avec une vingtaine d'années devant eux, les seniors, divorcés ou veufs, hésitent moins à refaire leur vie.

Des rencontres sur Internet ou chez des amis

Surmontant leurs craintes et leurs hésitations, ils se rencontrent dans des associations, dans des cafés-philo, lors de voyages et même sur Internet. C'est le cas de Francis, 62 ans, divorcé depuis cinq ans, père de cinq grands enfants, qui atterrit un jour, un peu par hasard, sur un site de rencontres. « *J'y ai rencontré Nicole, ma compagne depuis trois ans. Je me suis tout de suite senti bien avec elle ; nous avions beaucoup de points communs, dont la musique et les voyages. On a de la chance. Mais à notre âge il faut aussi savoir la provoquer.* »

Si ce genre de lieux de rencontres



Les seniors n'hésitent plus à refaire leur vie passé 60 ans. Il existe de nombreux moyens pour faire de nouvelles rencontres : par Internet, dans des cafés, chez des amis, lors de bals dansants…

© Phovoir

« La palette des sentiments prend des couleurs plus variées avec l'âge »

devient à la mode chez les seniors, le plus souvent, ces couples se connaissent déjà avant : ils sont amis ou ont des connaissances communes. Bernard et Marie-Jeanne (64 ans et 62 ans), divorcés depuis une petite poignée d'années, ont fait connaissance chez des amis avec lesquels ils jouaient aux cartes. *« Ce n'était pas évident de faire de nouvelles rencontres, se rappelle Bernard. Mes illusions se sont vite dissipées… jusqu'à ce que je la voie. De fil en aiguille, il y a eu une sympathie, un intérêt, une curiosité. »* Marie-Jeanne est prudente, elle s'installe chez lui mais conserve son appartement pendant trois ans. *« Je ne voulais pas perdre ma liberté »*, plaisante-t-elle. Mais Bernard finit par avoir gain de cause, et le couple s'installe dans un nouvel appartement en région parisienne. *« J'ai dû faire des compromis sur tout : le choix du papier peint, du parquet…, se rappelle Bernard. Mais l'important, c'était de disposer d'un espace à nous où chacun se sente chez soi. »*

« C'est la façon d'aimer qui change »

Si le coup de foudre existe encore, la palette des sentiments prend néanmoins des couleurs plus variées avec l'âge… la raison s'invitant plus souvent chez les couples formés à l'âge de la maturité. *« On ne refait pas sa vie à 60 ans comme on la fait à 20 ans, on porte son passé, souligne Marie-Jeanne. Avec Bernard, je n'avais pas envie de répéter certaines erreurs, je savais ce que je ne voulais plus. Pour résumer, je dirais que l'amour est le même. C'est la façon d'aimer qui change. »*
Tous ne repassent pas devant le maire, et certains préfèrent rester en union libre. D'autres recherchent avant tout une présence. La tendresse, l'affection et la complicité priment sur l'amour. *« Le contexte émotionnel de la nouvelle relation est plus souvent celui de la quiétude que celui de l'exaltation amoureuse »*, explique le sociologue Vincent Caradec dans son article « Le "soi intime" à la lumière de la recomposition conjugale tardive ».
Et la sexualité ? L'idée que le troisième âge puisse bien vivre le plaisir intrigue encore. Claudine Badey-Rodriguez, dans son ouvrage *La Vie en maison de retraite* (Albin Michel), pose d'ailleurs la question : *« Jusqu'à quel âge la sexualité serait-elle normale ? À partir de quel âge deviendrait-elle*

En savoir +

Quelques ouvrages sur le sujet:

Claudine Badey-Rodriguez, *Plus belle ma vie après 50 ans,* **Albin Michel, 2011, 16,20 €.**

Saverio Tomasella, *Les Amours impossibles. Accepter d'aimer et d'être aimé,* **Eyrolles, 2011, 17,20 €.**

Danielle Michel-Chich, *Thérèse Clerc, Antigone aux cheveux blancs,* **Éd. Des Femmes, 2007, 14,25 €.**

Nadine Grafeille et Nicolas Fauveau, *L'Amour longtemps. La sexualité des seniors : toutes les réponses à vos questions,* **Plon, 2006, 14,90 €.**


© D. R.

Thérèse Clerc,
84 ans, fondatrice du projet « La maison des babayagas », une maison autogérée, solidaire, citoyenne et écologique. Militante pour les droits des femmes depuis quarante ans.

« Oui, on peut tomber amoureux après 60 ans ! Même si mon histoire d'amour a duré ce que durent les roses l'espace d'un matin, je me suis encore surprise à attendre le téléphone sonner tout un après-midi et à imaginer je ne sais quelle trahison. C'est comme si j'avais à nouveau 15 ans. J'ai eu un chagrin d'amour, et un chagrin d'amour à 76 ans, c'est presque un luxe ! Tomber amoureux après 85 ans, c'est peut-être plus aléatoire, bien que dans les maisons de retraite se cachent encore de belles histoires d'amour et de tendresse. Mais elles sont souvent clandestines parce qu'encore jugées immorales ; les lits ne mesurent jamais 140 cm, mais toujours 80 cm. Bien sûr, quand on est vieux, on n'est plus aussi beau qu'avant, mais la relation n'est plus principalement basée sur l'aspect physique. En vieillissant, au contraire, on privilégie la douceur, la complicité et la tendresse. L'amour chez les seniors est un rapprochement entre deux êtres qui maintient l'énergie et l'ego. C'est un sirop de jouvence ! »

« En vieillissant, on privilégie la complicité »

dégoûtante ? » Pour cette psychologue clinicienne, notre société assimile trop souvent les personnes âgées à un rôle de grands-parents sages uniquement préoccupés par leur descendance. Or on oublie que ce sont avant tout des hommes et des femmes…

Des préjugés liés à l'âge

Pourtant, les études et les témoignages montrent que de plus en plus de septuagénaires ont une vie intime. Bien entendu, les seniors s'adaptent et composent avec leur nouveau corps. «*J'ai retrouvé la tendresse à un âge avancé : de nouveaux sentiments mieux que dans ma jeunesse*», déclare sans ambages Robert, 83 ans, lui qui a été marié vingt ans et qui, après la mort de sa femme, a rencontré Claudine voici quelques années. Il parle de leur intimité avec bonheur : *« On n'a plus le corps de nos vingt ans, mais on est plus à l'aise. Nous avons appris naturellement à l'accepter. Et notre sexualité n'a pas pris une ride ! »* Enfin, les histoires d'amour sur le tard peuvent parfois réveiller des sentiments contradictoires dans les familles, les enfants refusant parfois d'accepter le nouvel amour de leurs parents soit parce qu'ils le jugent immoral ou impudique, soit parce qu'ils craignent une union intéressée et une intrusion dans le patrimoine familial. *« Depuis que je suis avec Robert, explique Claudine, j'ai fait la paix avec moi-même. Lui et moi avions envie de construire une relation sérieuse, durable. Si mes enfants ont accepté facilement cette situation, cela n'a malheureusement pas été aussi facile avec sa fille. Les quinquas ont parfois des attitudes enfantines devant les amours parentales. »* Et pourtant… savoir que l'amour n'a pas d'âge est plutôt rassurant, non ?

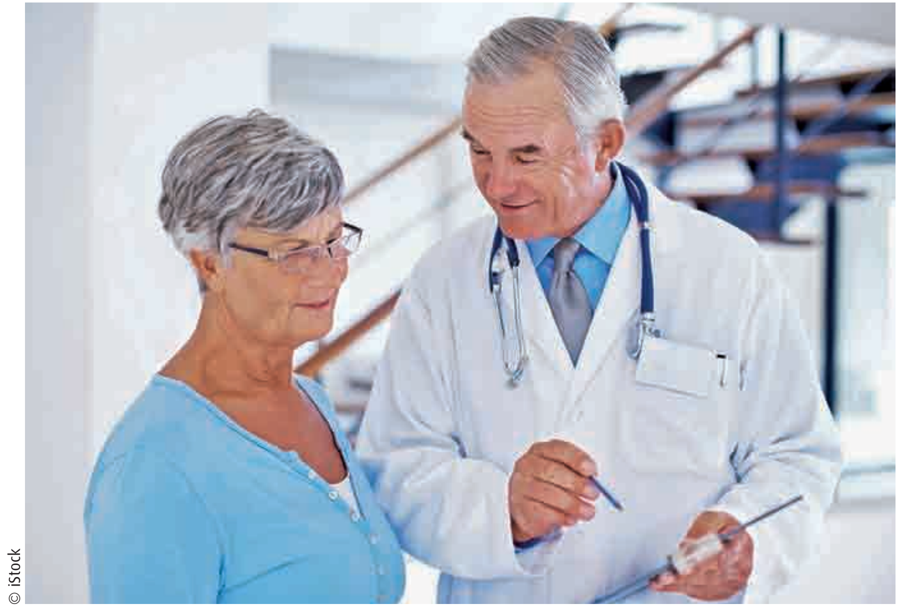
Christophe Polaszek

Des réseaux de bonne compagnie

En quelques années, les sites de rencontres sont devenus incontournables sur la toile. Mais ces sites ne remportent pas seulement du succès auprès des jeunes : le nombre d'inscriptions des seniors augmente aujourd'hui plus rapidement que celui des benjamins du Web ! Rien qu'en France, 900 000 personnes de 55 ans et plus seraient inscrites sur Meetic, le plus célèbre des sites de rencontres.
Leur principe ? En quelques clics, ils proposent de mettre en relation des internautes cherchant des rencontres dans leur région. Pour un abonnement de moins de 30 € par mois (quand ce n'est pas gratuit pour les femmes), **on accède, selon ses critères, à des centaines de profils que l'on peut contacter par messagerie.** Afin d'affiner la recherche, certains sites proposent un long test de personnalité… histoire de trouver l'âme sœur. À côté des sites généralistes, des sites dédiés aux seniors ont également émergé. C'est prouvé, de belles histoires peuvent naître. Un petit conseil : n'ayez pas peur des *a priori*, la plupart de ces sites sont discrets et sérieux.

Sites généralistes
www.meetic.fr
www.edarling.fr
www.serencontrer.com
www.amoureux.com (site gratuit)
Sites dédiés aux seniors
www.senioraffinity.fr
www.appart-ages.fr
www.senior-rencontre.com


© Phovoir



Adopter une bonne hygiène de vie et respecter les conseils des médecins permettent d'aborder l'intervention chirurgicale dans les meilleures conditions possibles. Il est aussi important de poser toutes les questions utiles pour être parfaitement informé.

Se faire opérer après 60 ans : ce qu'il faut savoir

Une fois l'opération jugée nécessaire, il faut savoir gérer ses appréhensions jusqu'au jour J. Le médecin traitant et le chirurgien, surtout, peuvent répondre aux interrogations. Au cours de la consultation préopératoire, l'intervention et les risques qu'elle comporte sont expliqués. Le patient doit signer un document, appelé « consentement éclairé », attestant qu'il a eu connaissance de toutes les informations liées à son opération. *« En cas de doutes, d'interrogations, de craintes ou d'incompréhensions, le patient doit en faire part au chirurgien »*, précise Anne-Marie Briançon, praticien hospitalier dans le Puy-de-Dôme.

Se faire accompagner en cas de besoin

Ensuite, il sera demandé au patient d'indiquer avec le plus grand soin dans un questionnaire médical ses maladies, traitements, antécédents médicaux, chirurgicaux et familiaux. *« Le patient qui a plusieurs pathologies, qui suit un traitement complexe ou qui éprouve des difficultés à répondre aux questions a tout intérêt à le remplir avec son médecin traitant »*, ajoute le docteur Briançon. À partir de l'examen du malade, du questionnaire médical et d'examens complémentaires (bilan sanguin, cardiaque, pulmonaire, etc.), le médecin anesthésiste évaluera les risques encourus. Virginie Airiau, médecin généraliste en Vendée, conseille d'être accompagné par un proche de confiance pour les consultations chez le chirurgien et l'anesthésiste.

Bien se préparer avant l'opération

Adopter une bonne hygiène de vie, arriver reposé, arrêter le tabac au moins un mois avant la date de l'intervention permettent de mettre toutes les chances de son côté pour que tout se passe bien. Durant les jours qui précèdent l'opération, mieux vaut éviter les gros efforts et avoir une alimentation équilibrée. *« Une consultation dentaire avant l'intervention permet aussi de vérifier qu'il n'y a aucune infection. C'est important en cas d'intubation »*, précise le docteur Airiau. Il est en outre indispensable de respecter scrupuleusement les consignes données par le chirurgien, telles que suspendre les traitements pendant un certain temps, être à jeun le jour de l'intervention, etc.

Catherine Doleux

Précision

Dans *Climats* n° 69 (mars 2012), nous vous avons présenté *Équilibre*, un bimestriel de 68 pages édité par l'Association française des diabétiques. Depuis 65 ans, il aide les personnes atteintes de diabète et leur entourage à mieux comprendre et mieux vivre avec cette maladie au quotidien.

Équilibre est disponible uniquement sur **abonnement au tarif de 34 €** l'année.

Abonnez-vous en ligne sur **www.afd.asso.fr ou en joignant votre règlement directement à: AFD Abonnements – 88 rue de la Roquette – 75544 Paris Cedex 11.**

Locataire/propriétaire : qui paie quoi ?

Peinture à refaire, chauffe-eau à changer, fuites… À qui incombent les travaux et réparations à réaliser dans le logement ? Détail de la répartition des frais entre propriétaire et locataire.

Si le propriétaire doit proposer un logement décent et en bon état, le locataire est tenu d'en assurer l'entretien courant pendant toute la durée du bail. Le locataire doit alors s'acquitter des réparations dites « locatives » dans le cadre du maintien en l'état du logement et de l'entretien normal des équipements.

L'entretien courant par le locataire

Les équipements à entretenir sont indiqués dans le bail. Il peut s'agir du remplacement des joints, des flexibles de douche ou d'une chasse d'eau qui fuit, de l'entretien des volets, du ramonage de la cheminée ou de l'entretien de la chaudière. Les murs, plafonds et sols doivent être gardés en bon état. Les vitres brisées et les poignées de portes abîmées sont à changer. Bien sûr le locataire doit remplacer les ampoules grillées. Il veille aussi à l'entretien courant des espaces verts, y compris la taille et l'élagage des arbres et des haies.
En revanche, le locataire ne pourra être tenu pour responsable des négligences du bailleur (si des réparations ont été mal réalisées par exemple).

Les gros travaux à la charge du propriétaire

Le bailleur a la charge de tous les gros travaux nécessités par la vétusté, l'usure normale du bien sur la durée, les malfaçons ou les cas de force majeure pendant la durée du bail.
Il assure les dépenses de ravalement de la façade, la réparation des toitures et l'installation de nouveaux équipements (portes, volets, fenêtres par exemple). Les travaux électriques et de plomberie, le renouvellement d'une chaudière ou d'un chauffe-eau, la remise en état d'une cheminée, le remplacement de la robinetterie lui incombent également. Enfin, il a la charge des coûts liés aux travaux de l'immeuble, comme la mise aux normes des ascenseurs ou la rénovation des parties communes (cage d'escalier, hall d'entrée…).
Le locataire pourra effectuer des travaux de transformation du logement mais seulement après accord préalable du propriétaire. À défaut, ce dernier pourra exiger la remise en état des lieux. Il va de soi aussi que les travaux de décoration restent à la charge du locataire.
Enfin, le propriétaire est autorisé à engager des travaux d'amélioration même si le logement est occupé. Au-delà de quarante jours de travaux, le locataire est toutefois en droit de demander une indemnisation au nom du préjudice subi.

Clémence Bauden

À savoir

En cas de dégradations ou d'absence d'entretien, le propriétaire peut demander au locataire la remise en état des équipements ou prélever une partie du dépôt de garantie. Les états des lieux d'entrée et de sortie servent alors de constat.

Animal de compagnie : un budget à prévoir


© Phovoir

Offrir ou avoir un animal de compagnie n'est pas sans conséquence sur le portefeuille de son propriétaire. D'après les professionnels animaliers, et notamment les vétérinaires, la dépense moyenne est de l'ordre de 400 € pour un chat et de 600 à 800 € pour un chien pour une année standard. Ce budget comprend la nourriture, qui constitue 72 % des dépenses, les frais de vétérinaire, qui comptent pour environ 11 % (vaccination, vermifuge, antipuce), le reste couvrant les frais de toilettage, la litière pour le chat et les autres accessoires. Tous ces coûts peuvent encore grimper selon la nourriture que l'on choisit de donner à son animal (le prix peut ainsi quadrupler !), mais encore lorsque des problèmes de santé surviennent, ou enfin lorsque l'on possède un gros chien. Par ailleurs, la somme investie la première année est beaucoup plus importante par rapport aux années suivantes.
À ces dépenses courantes, il faut ajouter le prix d'achat ou d'adoption de l'animal, l'identification par puce (autour de 70 €), l'éventuelle stérilisation et les différents accessoires (laisse, gamelle, panier de transport, etc.). Autre poste de dépense possible : l'assurance santé de l'animal. Dans ce cas, il faut compter de 10 à 45 € par mois selon le contrat.

Juillet 2012 n° 70

Cahier Infos



L'actualité de votre retraite

Actualités de la CNRACL : **La commission des pénalités administratives de la CNRACL** • Votre caisse et vous : **Votre espace personnalisé** • **Votre bulletin de paiement et vous** • **Le Cesu Vie Pratique** • Les partenaires de la CNRACL : **Le programme Seniors en Vacances de l'ANCV** • Détente.

© Caisse des dépôts et consignations

Zoom sur

La commission des pénalités administratives de la CNRACL

La commission des pénalités administratives de la CNRACL examine les recours à l'encontre des sanctions financières prononcées par le directeur de la caisse de retraite.

Mise en place en mars dernier par le Conseil d'administration de la CNRACL, cette instance est créée en application de la législation de lutte contre la fraude.

Un dispositif commun aux organismes de sécurité sociale

Le dispositif des pénalités pouvant être prononcées par les organismes chargés de la gestion de prestations familiales et vieillesse est défini par les articles L. 114-9 et suivants* du Code de la sécurité sociale. Il s'applique aux auteurs d'irrégularités ou d'omissions commises de manière intentionnelle au détriment des finances publiques.

La commission est saisie par le directeur de la CNRACL, qui dispose d'un pouvoir de sanction, lequel est assorti de la ...

COG 2010-2013
Les engagements de la CNRACL

À travers la convention d'objectifs et de gestion 2010-2013*, la CNRACL s'est fixé des priorités pluriannuelles.

Concernant les retraités, la CNRACL s'est engagée à développer les services offerts sur la plate-forme « services en ligne », à répondre dans les meilleurs délais aux courriers et aux courriels, et à améliorer l'accessibilité du centre d'appels.

À cet égard, l'augmentation du nombre d'appels est constante. En 2011, la CNRACL a enregistré près de 900 000 appels, de la part d'employeurs, d'actifs, de retraités et a répondu à 87 % des appels de ces derniers.

Dans le cadre de sa politique d'action sociale, votre caisse de retraite s'efforcera d'optimiser le délai de traitement des aides. Dans ce domaine, la dématérialisation d'une partie de l'activité a permis une accélération du traitement et du paiement de plus de 50 000 aides en 2011.

Par ailleurs, afin de mieux cerner les besoins des retraités, le Fonds d'action sociale (FAS) va poursuivre ses partenariats pour améliorer les conditions d'attribution des aides et la qualité des services proposés.

* conclue entre l'État, la CNRACL et la Caisse des dépôts (son gestionnaire).

... nécessité de consulter cette commission en cas de contestation par l'intéressé de la pénalité financière qui lui est notifiée.

Les manquements sanctionnables

Peuvent faire l'objet d'une pénalité les personnes qui ont obtenu indûment ou qui ont agi dans le but d'obtenir ou de faire obtenir indûment à des tiers le versement de prestations servies par la CNRACL.

Ainsi sont visées par ces dispositions la fourniture **de fausses déclarations,** accompagnées, le cas échéant, de faux documents. Ces fausses déclarations peuvent être relatives à l'état civil, à la résidence, à la qualité d'allocataire, de bénéficiaire ou d'ayant droit, à la situation professionnelle, au logement, à la composition de la famille, aux ressources ou à la durée de cotisation ou des périodes assimilées au titre de l'assurance vieillesse.

Est également sanctionnable **l'omission de déclarer un changement de situation** relatif à ces mêmes domaines et, bien sûr, au **décès du bénéficiaire.**

La saisine de la commission des pénalités

Indépendamment du contentieux pénal qui peut être engagé, le directeur de la CNRACL est chargé de mener la procédure de sanction administrative et de décider de l'application des pénalités. Il notifie ainsi à la personne en cause les faits qui lui sont reprochés et le montant de la pénalité envisagée. La notification précise à la personne concernée qu'elle peut, dans un délai d'un à trois mois en fonction de son lieu de résidence, demander à être entendue ou présenter des observations écrites.
Si l'intéressé effectue un recours gracieux auprès du directeur de la CNRACL, ce dernier saisit alors la commission des pénalités, qui émet un avis après avoir entendu la personne en cause si celle-ci en a fait la demande. La commission peut demander un complément d'information avant d'émettre son avis. Au final, il appartient au directeur de fixer le montant de la pénalité. La mesure prononcée peut être contestée devant le tribunal des affaires sociales.

* modifiés par le décret n° 2010-1227 du 19 octobre 2010 et par la circulaire n° DSS/2011/142 du 8 avril 2011 rendue applicable à la CNRACL par décision de la Direction de la Sécurité sociale en date du 6 juillet 2011.

Un nouveau directeur pour l'établissement de Bordeaux

Depuis le 16 janvier 2012, Jean-Michel Bacquer (60 ans) a succédé à Gérard Perfettini en tant que directeur de l'établissement de Bordeaux où est, notamment, gérée votre caisse de retraite. Précédemment directeur de l'établissement d'Angers, chargé de la gestion de l'Ircantec (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques), il a intégré la Caisse des dépôts en 1990 et ainsi a assuré différentes fonctions au sein du groupe, après un parcours effectué au sein des collectivités locales.


© D.R.

Votre espace personnalisé : mode d'emploi

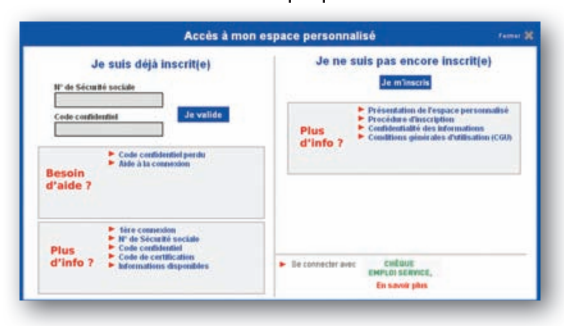
Votre caisse de retraite met à votre disposition un espace personnalisé, gratuit et sécurisé, accessible 7 j/7, 24 h/24.

Un ensemble de services et d'informations utiles y sont à votre disposition : vos données personnelles (état civil, adresse,...), vos douze derniers paiements, votre montant imposable de l'année précédente. Vous pouvez également éditer vos attestations ou avis de situation, télécharger des formulaires électroniques et contacter votre service retraite par courriel. Vos données personnelles sont confidentielles et ne seront pas diffusées à des tiers.

Pour y accéder, une inscription préalable est nécessaire : **mode d'emploi.**
Sur le site Internet www.cnracl.fr, après avoir choisi le profil « Retraité », cliquez sur **« Accès à mon espace personnalisé »**, en haut à droite de la page d'accueil.

Accès à mon espace personnalisé

Une fenêtre s'ouvre et deux choix sont proposés :



- « je suis déjà inscrit(e) » : il vous suffit de rentrer votre numéro de Sécurité sociale (13 chiffres sans la clé) et votre code confidentiel pour accéder à votre espace.
- « Je ne suis pas encore inscrit(e) » : il vous suffit de suivre la procédure suivante :
1. Munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale complet et de votre adresse courriel et cliquez sur **« Je m'inscris ».**
2. Lisez les informations générales, puis cliquez sur **« Continuer ».**
3. Complétez le formulaire, puis acceptez les **« Conditions générales d'utilisation »** en cochant la case correspondante. Cliquez sur **« Confirmer ».**
4. Une nouvelle fenêtre s'ouvre ; vérifiez les informations et cliquez sur **« Terminer ».**
5. Votre inscription est prise en compte et un code de certification à 8 chiffres vous est fourni : **notez le précieusement, il vous sera demandé lors de votre 1ère connexion.** Cliquez sur les boutons « retour » puis « Terminer ».
6. Vous êtes redirigé vers la page d'accueil de la CNRACL.
7. Dans le même temps, votre code confidentiel provisoire vous a été adressé par courriel : **notez-le précieusement, il vous sera demandé lors de votre première connexion.**

ATTENTION : connectez-vous **dans les 15 jours** qui suivent votre inscription, en suivant la procédure définie ci-contre. Passé ce délai, vous devrez vous inscrire à nouveau.

Votre première connexion après inscription

Sur le site Internet www.cnracl.fr, profil « Retraité », cliquez à nouveau sur **« Accès à mon espace personnalisé »** en haut à droite.
Munissez-vous de :
- **votre numéro de sécurité sociale ;**
- **votre code confidentiel reçu par courriel** (il est provisoire et ne servira qu'à la première connexion) ;
- **votre code de certification** qui vous a été communiqué au cours de votre inscription (étape 5 ci-contre). Il vous servira lors de cette première connexion.

1. Dans la fenêtre « Accès à mon espace personnalisé », dans la zone **« Je suis déjà inscrit(e) »**, saisissez votre numéro de sécurité sociale (treize chiffres sans la clé) et votre code confidentiel, puis cliquez sur **« Je valide ».**
2. Une nouvelle fenêtre s'ouvre, saisissez votre **code de certification.** Ne le conservez pas : il n'est utilisable qu'une seule fois.
3. Vous devez changer votre code confidentiel. Il doit être composé d'au moins huit caractères alphanumériques, dont trois chiffres au minimum. Pour votre sécurité, vous pouvez le complexifier avec des majuscules/minuscules et/ou des caractères spéciaux. Ne le communiquez à personne. Saisissez une deuxième fois ce nouveau mot de passe et cliquez sur **« Valider ».**

Conservez ce nouveau mot de passe. C'est celui que vous utiliserez pour vos prochaines connexions. Attention, un délai de deux à quatre jours est nécessaire, à compter de votre première connexion pour que vos données soient consultables.

Bienvenu sur les services en ligne de la Direction des retraites et de la solidarité !

Vous déménagez à l'étranger

Si ce départ est définitif, c'est-à-dire que votre résidence fiscale n'est plus en France pour au moins 183 jours par an, votre situation au regard des cotisations sociales change. Vous pouvez également être soumis à des retenues à la source sur votre pension.

Si ce départ n'est que temporaire, il vous suffit de faire suivre votre courrier par La Poste.

Alors, avant de nous signaler tout changement d'adresse, précisez bien qu'il s'agit d'un départ définitif !



Dois-je vous envoyer mon avis d'imposition sur mes revenus 2011 quand je le recevrai ?

Sauf demande explicite de notre part, vous n'avez pas à nous envoyer ce document.
En effet, la Direction générale des impôts et votre caisse de retraite ont mis en place un système d'échange permettant de mettre à jour automatiquement, tous les ans, les précomptes de cotisations sociales effectués sur votre pension.

Votre bulletin de paiement et vous

Vous êtes nombreux à régulièrement nous demander votre bulletin de paiement.

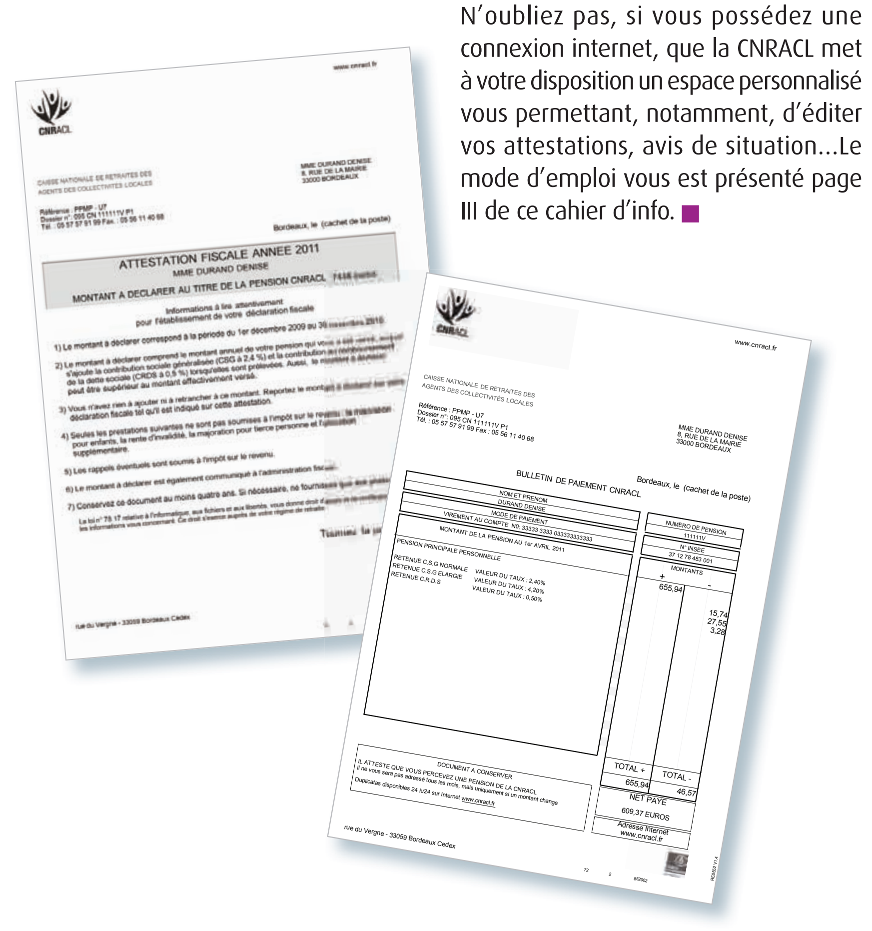
L'envoi automatique et généralisé des bulletins de paiement n'est pas systématique, notamment dans le cas d'une opposition sur votre pension ou de perception d'un minima social.

Vous en recevez un au mois d'avril, accompagné de votre déclaration fiscale.
Un bulletin de paiement peut également être édité à l'occasion d'un changement dans le montant de votre pension. Cette modification peut porter sur la mise en place d'une opposition sur votre pension, sur l'attribution d'un minimum social, sur la révision d'une partie de vos droits à pension...

Pour justifier du paiement de votre pension, vous pouvez présenter votre brevet de pension à l'organisme demandeur. Celui-ci doit alors reconnaître comme valable l'un des trois documents suivants :

- le dernier bulletin de paiement en votre possession, même s'il remonte à quelques mois,
- l'attestation fiscale reçue au mois d'avril,
- le relevé de votre compte bancaire.

N'oubliez pas, si vous possédez une connexion internet, que la CNRACL met à votre disposition un espace personnalisé vous permettant, notamment, d'éditer vos attestations, avis de situation...Le mode d'emploi vous est présenté page III de ce cahier d'info. ■



CNRACL

CAISSE NATIONALE DE RETRAITES DES AGENTS DES COLLECTIVITES LOCALES

Référence : PPMP - U7
Dossier n° : 095 CN 111111V P1
Tél. : 05 57 57 91 99 Fax : 05 56 11 40 68

MME DURAND DENISE
8, RUE DE LA MAIRIE
33000 BORDEAUX

Bordeaux, le (cachet de la poste)

ATTESTATION FISCALE ANNEE 2011
MME DURAND DENISE
MONTANT A DECLARER AU TITRE DE LA PENSION CNRACL

Informations à lire attentivement pour l'établissement de votre déclaration fiscale

1) Le montant à déclarer correspond à la période du 1er décembre 2009 au 30

2) Le montant à déclarer comprend le montant annuel de votre pension qui vous s'ajoute la contribution sociale généralisée (CSG à 2,4 %) et la contribution de la dette sociale (CRDS à 0,5 %) lorsqu'elles sont prélevées. Aussi, le peut être supérieur au montant effectivement versé.

3) Vous n'avez rien à ajouter ni à retrancher à ce montant. Reportez le montant déclaration fiscale tel qu'il est indiqué sur cette attestation.

4) Seules les prestations suivantes ne sont pas soumises à l'impôt sur le pour enfants, la rente d'invalidité, la majoration pour tierce personne et l' supplémentaire.

5) Les rappels éventuels sont soumis à l'impôt sur le revenu.

6) Le montant à déclarer est également communiqué à l'administration fisc

7) Conservez ce document au moins quatre ans. Si nécessaire, ne fournissez

rue du Vergne - 33059 Bordeaux Cedex

CNRACL

www.cnracl.fr

CAISSE NATIONALE DE RETRAITES DES AGENTS DES COLLECTIVITÉS LOCALES

Référence : PPMP - U7
Dossier n° : 095 CN 111111V P1
Tél. : 05 57 57 91 99 Fax : 05 56 11 40 68

MME DURAND DENISE
8, RUE DE LA MAIRIE
33000 BORDEAUX

BULLETIN DE PAIEMENT CNRACL

Bordeaux, le (cachet de la poste)

NOM ET PRENOM
DURAND DENISE
MODE DE PAIEMENT
VIREMENT AU COMPTE N0: 33333 3333 033333333333
MONTANT DE LA PENSION AU 1er AVRIL 2011

NUMERO DE PENSION
111111V
N° INSEE
37 12 78 483 001

		MONTANTS +	MONTANTS -
PENSION PRINCIPALE PERSONNELLE		655,94	
RETENUE C.S.G NORMALE	VALEUR DU TAUX : 2,40%		15,74
RETENUE C.S.G ELARGIE	VALEUR DU TAUX : 4,20%		27,55
RETENUE C.R.D.S	VALEUR DU TAUX : 0,50%		3,28
		TOTAL + 655,94	TOTAL - 46,57

NET PAYE 609,37 EUROS

Adresse Internet www.cnracl.fr

DOCUMENT A CONSERVER
IL ATTESTE QUE VOUS PERCEVEZ UNE PENSION DE LA CNRACL
Il ne vous sera pas adressé tous les mois, mais uniquement si un montant change
Duplicatas disponibles 24 h/24 sur Internet www.cnracl.fr

rue du Vergne - 33059 Bordeaux Cedex

72 2 852002

RE0552 V1.4



Le Cesu Vie Pratique, une aide au quotidien !

En cette saison, nombreuses sont les tâches qui vous attendent : tonte de la pelouse, taille des haies, entretien de vos parterres...

Avez-vous pensé au Cesu Vie Pratique de la CNRACL pour vos petits travaux de jardinage ?
En effet, vous pouvez bénéficier de ces CESU pour payer une association ou un organisme de services agrée par la préfecture, qui viendra à votre domicile réaliser ces différentes tâches.

Les CESU Vie Pratique vous permettent de payer les services à domicile, qu'il s'agisse de jardinage, **mais également** de petit bricolage, portage de repas, livraison de courses, accompagnement pour des démarches administratives ou privées...
Ou encore un cours d'initiation à l'informatique ou un dépannage en cas de blocage de votre ordinateur !

Ces CESU, préfinancés par votre caisse de retraite, sont établis à votre nom et ont une valeur prédéfinie.

Ils vous sont attribués gratuitement et s'utilisent comme des chèques ordinaires.
Cependant, ils ne peuvent servir qu'à payer des services rendus par un organisme agréé : les cotisations sociales (URSSAF, congés payés...) sont payées par l'organisme, employeur de l'intervenant.
Pour obtenir les coordonnées des prestataires de services agréés qui pourront répondre à votre attente, le fonds d'action sociale (FAS) met à votre disposition un numéro de téléphone vert (gratuit depuis un poste fixe).

Comment en bénéficier ?

- Votre pension CNRACL doit être votre pension principale.
- Vos revenus mensuels imposables ne doivent pas dépasser 1354 € pour une personne seule, ou 2031 € pour un couple.

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter la CNRACL en donnant votre numéro de pension :
- **par téléphone :** 05 56 11 36 68, entre 9 h et 16 h,
- **ou par courrier :** CNRACL, Fonds d'action sociale, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex. ■

L'aide hébergement en établissement de retraite

Vous résidez dans un établissement de retraite : le Fonds d'action sociale (FAS) peut vous attribuer une aide financière.

Si vous ou votre conjoint résidez de façon permanente en maison de retraite, en établissement de long séjour ou en famille d'accueil agréée, vous pouvez solliciter l'aide du FAS pour hébergement en établissement.

Cette aide est destinée à prendre en charge une partie de vos frais d'hébergement et peut venir en complément des autres aides spécifiques (frais de santé, mutuelle...).

Elle n'est pas servie si vous vivez en foyer-logement ou en résidence pour personnes âgées.

Comment en bénéficier ?

- Votre pension CNRACL doit être votre pension principale.
- Vos revenus mensuels imposables ne doivent pas dépasser 1354 € pour une personne seule, ou 2031 € pour un couple.

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter la CNRACL en donnant votre numéro de pension :
- **par téléphone :** 05 56 11 36 68 entre 9 h et 16 h,
- **par courrier :** CNRACL, Fonds d'action sociale, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex.





Seniors en Vacances, parce que les vacances, c'est essentiel !

En 2011, 34 500 retraités sont partis avec le programme Seniors en Vacances. Ses objectifs sont de rompre la solitude et l'isolement et d'offrir du bien-être aux seniors en alliant plaisir et prévention.

Un programme plébiscité par les seniors

98 % sont satisfaits de leur séjour

70 % se sentent en meilleure forme physique

85 % ont fait de nouvelles rencontres et

61 % ont gardé contacts avec d'autres participants après le séjour !

** selon une enquête ANCV 2011 sur un échantillon de 2 000 personnes.

Depuis trente ans, l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV), établissement public, a pour mission de favoriser le départ en vacances pour tous. Elle est convaincue que personne ne devrait en être exclu.

Dans le cadre de sa politique d'action sociale, la CNRACL soutient le programme *Seniors en Vacances* destiné aux retraités.


© Phovoir

« Je vous remercie pour ce merveilleux séjour. J'y ai rencontré beaucoup de personnes, souvent esseulées, qui, pendant ces quelques jours, ont oublié leur solitude et trouvé beaucoup de chaleur humaine. Certains se reverront à leur retour. Au cours de ce séjour, les seniors ont profité d'excursions, de balades et de loisirs qui leur étaient proposés. L'ambiance était agréable et conviviale. Il faisait bon d'être en vacances ! »

Suzanne Spaccapietra, séjour à Nouan-le-Fuzelier en décembre 2011

Seniors en Vacances : une offre complète et adaptée pour les personnes âgées

Seniors en Vacances repose sur des séjours collectés auprès des professionnels du tourisme. Ces séjours sont sélectionnés par l'ANCV sur la base d'un cahier des charges. L'offre comprend l'hébergement, la pension complète, les animations et les excursions. 150 destinations sont proposées en France, à la mer, à la montagne et à la campagne, en village-vacances ou à l'hôtel.
Les seniors peuvent partir en vacances toute l'année, sauf en juillet et en août, pendant 8 jours / 7 nuits à 360 € (hors transport) ou pendant 5 jours / 4 nuits à 300 € (hors transport). **Pour les seniors non imposables, l'ANCV prend en charge 50 % du coût du séjour.**

À qui ce programme est-il destiné ?

Aux personnes âgées de 60 ans et plus (55 ans pour les personnes en situation de handicap), retraitées et/ou sans activité professionnelle, résidant en France.



Je souhaite recevoir gratuitement la documentation sur le programme Seniors en Vacances, et ce sans engagement de ma part.

À retourner sous enveloppe à : ANCV – Seniors en Vacances – TSA 69103 – 76934 Rouen Cedex 9

CNRACL

Nom.. Prénom..

Adresse..

Code postal .... Ville.. Tél....................

Offre valable dans la limite des places disponibles et jusqu'au 31/12/2012.

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique dont la finalité est de permettre l'accès aux vacances des personnes âgées dans le cadre du programme Seniors en Vacances. Conformément aux dispositions de l'article 39 de la loi « Informatique et liberté » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit et obtenir des informations vous concernant, dans les conditions posées par la loi, par courrier adressé à l'adresse suivante : Seniors en Vacances - TSA 69103 - 76934 Rouen Cedex 9.

CNRACL 06/12

CNRACL

Partenaire de La Garantie Obsèques depuis 1995

Financez vos obsèques

-10% sur la première prime annuelle du conjoint pour une adhésion simultanée

LA GARANTIE OBSÈQUES

La Garantie Obsèques, au service des familles depuis plus de 50 ans, vous propose :

- Une **solution financière personnalisée** en fonction du capital défini
- Une **protection instantanée** en cas de décès par accident
- Une **équipe à l'écoute** de vos souhaits et **médiatrice** entre les opérateurs funéraires et vous
- Une **assistance 24h/24 et 7j/7** pour vos proches

18 000 retraités de la CNRACL nous font confiance

ligne dédiée
01 40 82 44 77

Pour recevoir une documentation «La Prévoyance Obsèques*» retournez ce coupon à : Henner La Garantie Obsèques 10 rue Henner – 75459 Paris Cedex 9

Vous : ☐M. ☐Mme ☐Melle Prénom : ____
NOM : ____ Né le : __/__/__
Adresse : ____
Code Postal : ____ Ville : ____
Téléphone : ____ Email : ____

Votre Conjoint : NOM : ____ Prénom : ____
Né le : __/__/__

Recevoir une étude gratuite pour une garantie de :
☐1000€ ☐2000€ ☐3000€ ☐4000€ ☐5000€ ☐6000€ ☐7000€ ☐8000€

CNGOJUIL2012

*L'offre Prévoyance Obsèques est assurée auprès de CNP Assurances et Garantie

BUREAU VERITAS Certification

Henner Assurances & Prévoyance

La Garantie Obsèques est une marque de Henner, S.A.S. de gestion et de courtage d'assurances - Capital de 8 212 500 € - RCS Paris B 323 377 739 - Siège social:10 rue Henner -75459 Paris cedex 09. Immatriculation ORIAS n° 07.002.039 (consultable sur www.orias.fr) Relevant du contrôle de l'ACP (Autorité de Contrôle Prudentiel)

Avec Public Obsèques

Assurez vos obsèques

garantie mutualiste réservée aux retraités de la CNRACL



-25% la 1re année pour votre conjoint en cas d'adhésion simultanée

Mutuelle spécialisée dans la prévoyance obsèques depuis près de 40 ans, **Mutac vous assure** :

- le choix du **paiement direct des frais d'obsèques** auprès de tous les opérateurs funéraires français,
- une **assistance complète 24h/24 et 7j/7** pour vos proches (avec rapatriement),
- une **garantie mutualiste immédiate et le doublement du capital** en cas de décès par accident.

Pour tout renseignement :
04 67 06 09 05









Demandez votre étude personnalisée

A retourner **sans affranchir** à :
MUTAC libre réponse 56030
34079 Montpellier cedex 3

Vous

❑ M. ❑ Mme ❑ Mlle Né(e) le : ..../......./.........
Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
CP : ....
Ville : ....
Tél. : I__I__I__I__I__I__I__I__I__I__I
Courriel : ....@..................

Votre conjoint

❑ M. ❑ Mme ❑ Mlle Né(e) le : ..../......./.........
Nom : ....
Prénom : ....
Courriel : ....@..................

☑ Oui, je souhaite recevoir (sans engagement de ma part) une étude chiffrée pour une garantie de :

❑ 1000 € ❑ 2000 € ❑ 3000 € ❑ 4000 €
❑ 5000 € ❑ 6000 € ❑ 7000 € ❑ 8000 €

12SID-04-juin

Sudoku

Remplissez la grille à partir des chiffres inscrits.

		2	5		6	8	3	
5		8		4			6	
	6		9			4	5	
8	5	6		7				
2		4	6		8	3		5
						2	8	6
	2	1			5		4	
	8			6				3
		5	7		9	6	1	

Jeu des 7 erreurs

7 erreurs se sont glissées dans le 2e dessin. Retrouvez-les.





Mots mêlés

Retrouvez dans la grille les mots de la liste ci-dessous.

Retraite, Pension, Prestation, Réversion, Fonds, Social, Caisse, CNRACL, Réforme, COG, Décote, Régime, Taux, Points, Paie, Avis, Été, Jeu, Os

A	P	R	E	G	I	M	E	P	L
V	R	E	T	R	A	I	T	E	S
I	E	Y	P	E	L	E	E	N	R
S	S	D	O	V	X	O	S	S	E
E	T	E	I	E	U	E	J	I	F
S	A	C	N	R	A	C	L	O	O
S	T	O	T	S	T	O	E	N	R
I	I	T	S	I	S	G	I	N	M
A	O	E	S	O	C	I	A	L	E
C	N	S	D	N	O	F	P	R	E

Solutions

Jeu des 7 erreurs

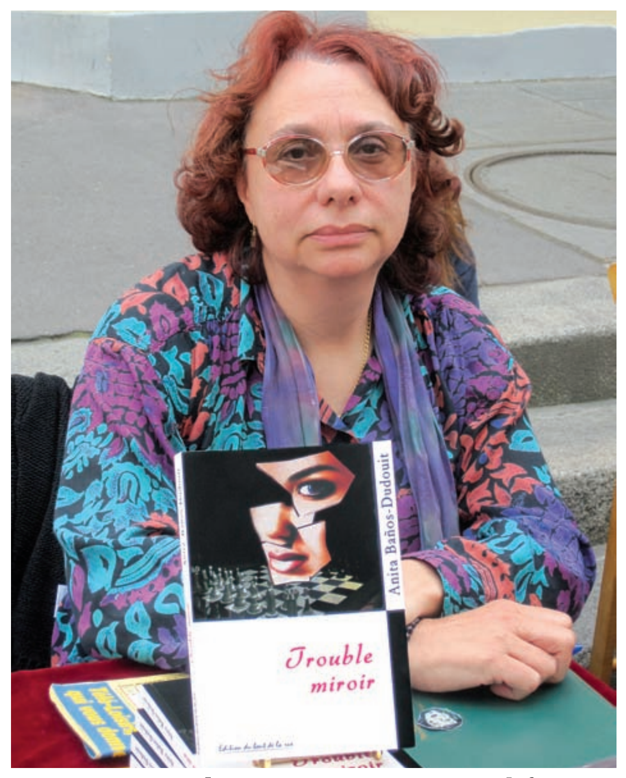
1- le rayon de soleil en haut à gauche
2- le vol de mouettes à droite du soleil
3- le cerf-volant à gauche
4- le pingouin sur l'iceberg
5- la bouée dans l'iceberg
6- le petit iceberg en bas à droite
7- la glacière

Sudoku

7	4	2	5	1	6	8	3	9
5	9	8	2	4	3	7	6	1
1	6	3	9	8	7	4	5	2
8	5	6	3	7	2	1	9	4
2	1	4	6	9	8	3	7	5
3	7	9	1	5	4	2	8	6
6	2	1	8	3	5	9	4	7
9	8	7	4	6	1	5	2	3
4	3	5	7	2	9	6	1	8

Mots mêlés

A	P	R	E	G	I	M	E	P	L
V	R	E	T	R	A	I	T	E	S
I	E	Y	P	E	L	E	E	N	R
S	S	D	O	V	X	O	S	S	E
E	T	E	I	E	U	E	J	I	F
S	A	C	N	R	A	C	L	O	O
S	T	O	T	S	T	O	E	N	R
I	I	T	S	I	S	G	I	N	M
A	O	E	S	O	C	I	A	L	E
C	N	S	D	N	O	F	P	R	E


© D. R.



Ancienne infirmière en psychiatrie, Anita Baños-Dudouit a passé sa vie professionnelle à apaiser les insondables angoisses de ses patients. Dans son premier roman, *Trouble miroir*, elle met son expérience au service de sa seconde carrière : celle d'écrivain.

Le polar noir d'une ex-blouse blanche

Un hôpital psychiatrique dans le Val-de-Marne. Quand l'infirmière Sarah Béranger, l'héroïne du roman, entre dans la salle de réunion, son cœur vacille. Elle est paralysée, comme rattrapée par des monstres intérieurs qui reprennent soudain vie en elle. Le nouveau psychiatre est le portrait du sociopathe pervers qu'elle s'applique à fuir depuis des années. Le médecin la regarde et lui sourit. Le doute et le soupçon s'immiscent alors dans la tête de Sarah, jusqu'à la mener sur les chemins de la paranoïa.

Anita Baños-Dudouit s'amuse et tangue entre fiction et réalité pour mener son lecteur sur les terres de la folie. Fiction : le médecin qui ressemble de façon troublante à l'un de ses anciens patients. Réalité : la partie d'échecs commencée avec l'un de ses patients alors qu'elle était toute jeune infirmière. *« Il a transformé notre partie d'échecs en jeu pervers. Je suis devenue son jouet et il s'est mis à transférer sur moi sa psychopathie »*, explique-t-elle. Leur relation de confiance se dégrade. Les mots les plus anodins se colorent de significations perverses, les moindres regards charrient des fleuves d'angoisses.

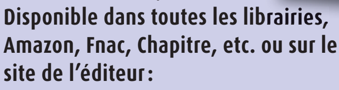
« Il l'épie, la suit, la harcèle »

L'homme en question est jeune – la trentaine – au physique atypique. Il porte en permanence un bandeau sur un œil qui lui permet, dit-il, de préserver l'autre. Mais il se trompe et ne masque pas toujours le même. Il déverse sur Anita les névroses que les femmes lui inspirent. Lorsqu'elle se rend compte de ce jeu malsain, elle met des distances. Sans résultat. Il l'épie, la suit, la harcèle. Elle choisit finalement de changer d'unité. *« Quelques mois plus tard, lorsqu'une distance psychologique a vraiment été mise entre nous, j'ai décidé de me servir de cette histoire et de toutes ces émotions pour en faire un roman noir »*, indique-t-elle. Avec succès puisqu'elle trouve un éditeur.

Aujourd'hui, Anita a pris une retraite anticipée pour se consacrer à l'écriture. *« J'écris depuis toujours car, chez moi, l'écriture a un effet thérapeutique, et l'angoisse de la page blanche est un mal que je ne connais pas »*, plaisante-t-elle. Un écrivain heureux, puisque ses lecteurs lui réclament la suite de *Trouble miroir*, qui devrait sortir dans un an. On prend rendez-vous.

Véronique Pierron

En savoir +



Pour se procurer le livre d'Anita Baños-Dudouit : *Trouble miroir*, Éditions du Bout de la rue, 15 €. Disponible dans toutes les librairies, Amazon, Fnac, Chapitre, etc. ou sur le site de l'éditeur : www.editionduboutdelarue.fr

Vous aussi, faites-nous partager votre passion !
N'hésitez pas à nous écrire :
CNRACL – *Climats*, service communication, rue du Vergne, 33059 Bordeaux Cedex.



© D. R.

Restaurants vermeils : des festivités au menu

Sous l'impulsion de municipalités soucieuses du bien-être des seniors, des restaurants qui leur sont réservés s'ouvrent partout en France. Ces lieux conviviaux ont notamment pour objectif de briser l'isolement.

Un bourdonnement joyeux plane au-dessus des tables du restaurant de l'EHPA Sainte-Catherine (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées) au Cannet (Alpes-Maritimes). Alain s'immobilise, son plateau à bout de bras. Un moment désorienté par la salle pleine, il cherche ses amis des yeux. Dans la salle, des tables de seniors voisinent avec celles des employés municipaux qui viennent déjeuner ici tous les jours. Derrière la baie vitrée ouverte, la terrasse se prolonge entre le bleu du ciel et l'azur profond de la Méditerranée qui scintille sous le soleil. Là, pour accompagner le gai brouhaha de la salle, d'autres convives s'abritent sous un parasol et déjeunent en papotant. L'établissement accueille à la fois les seniors de la maison de retraite et ceux qui viennent de l'extérieur. *« Notre restaurant connaît un grand succès, nous servons tous les jours entre cent vingt et cent trente repas car, pour ne pas briser le lien intergénérationnel, nos portes sont aussi ouvertes aux employés municipaux »*, confie dans un grand sourire Sylvie Avellino, responsable du CCAS (Centre communal d'action sociale) du Cannet.

L'ouverture de ces restaurants vermeils, ou restaurants seniors, est née de l'initiative des municipalités pour lutter contre l'isolement et la solitude des personnes âgées. Ils sont d'ailleurs adaptés aux petits budgets. Béatrice Rodier, qui s'occupe du restaurant senior de la Croix-Daurade à Toulouse, confirme : *« Nous recevons beaucoup de demandes, surtout l'hiver lorsque la solitude est la plus criante. »* Ici, le restaurant sert tous les midis entre quinze et vingt repas et fait partie d'un réseau de neuf restaurants seniors développés par la Ville rose. L'ambiance est



© D. R.

Dans la salle Marcel-Sembat de Chalon-sur-Saône (page de gauche), les seniors ont assisté à un repas égayé par un cours de danse rétro.



Au foyer Sainte-Catherine du Cannet (ci-contre et ci-dessus), les employés municipaux partagent leur déjeuner avec les retraités et mangent en terrasse au retour des beaux jours.

Valérie Vandroux,
agent de lien social au CCAS (Centre communal d'action sociale) de Chalon-sur-Saône (Saône-et-Loire)

« Le restaurant municipal est un outil pour créer du lien social. En ce sens, notre objectif est que le restaurant tourne et que ce ne soit pas toujours les mêmes qui viennent déjeuner. Au CCAS, les conseillères en gérontologie repèrent les personnes âgées isolées car il existe des situations d'isolement très graves que nous devons briser. L'an dernier, j'ai par exemple convaincu une dame de venir déjeuner au restaurant municipal. Au départ, elle était sur ses gardes et ne parlait à personne. Aujourd'hui, elle s'y rend toute seule et s'est fait des amies. Mais si je n'avais pas fait la démarche au départ, elle ne serait pas venue. »

« Nous devons briser les situations d'isolement »

conviviale et le repas à très faible coût – 3,40 € – attire de plus en plus de monde. Béatrice Rodier se souvient de cette dame atteinte de la maladie de Parkinson : *« Son fils l'a convaincue de venir déjeuner ici, à la Croix-Daurade, car elle restait toute seule chez elle et ne mangeait plus. Mais ici, les autres seniors l'ont très bien accueillie, ils s'en occupent et, du coup, elle mange davantage ! »*

Des « médicaments » contre la solitude

À Chalon-sur-Saône, la salle Marcel-Sembat accueille chaque mardi les Chalonnais de plus de 70 ans. Et ici, une fois par semaine, c'est la fête ! Anne-Laure est toute pimpante, elle a réservé une table avec deux amies. *« J'essaie de venir tous les mardis quand il y a de la place »*, confie-t-elle. Et c'est vrai qu'à Chalon, les cinquante places du restaurant sont prises d'assaut car la mairie propose, après le repas préparé et servi à table par les étudiants de l'École hôtelière, un spectacle, une conférence ou des cours de danse. Ce mardi, l'après-midi est consacré à la chanson française et, pendant deux heures, cinquante personnes ont entonné en chœur des chansons de Brel, Brassens, Ferrat ou Piaf. Odette, 78 ans, a même retrouvé une de ses copines d'école ! *« Nous sommes souvent un "médicament" contre la tristesse car bon nombre de seniors souffrent de solitude, et me retrouver avec ces personnes pétries de gentillesse me réconforte. Je n'échangerai ma place pour rien au monde »*, glisse Béatrice Rodier avec un regard doux.
Au départ, les personnes ne se connaissaient pas mais, rapidement, des affinités se sont créées et le restaurant est devenu une heureuse parenthèse dans la semaine. Le sentiment est le même au Cannet où, lorsque les beaux jours reviennent, le restaurant du foyer-logement Sainte-Catherine propose des planchas à ses clients. Des odeurs de grillades flottent alors dans l'air comme un parfum d'été. *« On a parfois l'impression d'être dans un club de vacances car, souvent, des animateurs de la ville viennent déjeuner avec les seniors et les employés municipaux »*, sourit Sylvie Avellino. Elle se souvient aussi de Noël dernier où les membres du conseil municipal des jeunes étaient venus déjeuner au restaurant. Ce jour-là, de la musique accompagnait le repas et les jeunes conseillers se sont alors levés pour inviter les seniors à danser. *« C'était un moment très heureux et intense »*, conclut la jeune femme.

Véronique Pierron

Bon à savoir

Au-delà de leur fonction sociale, ces restaurants seniors ont un autre objectif essentiel: réapprendre à bien se nourrir. Les personnes âgées seules perdent souvent le goût de la nourriture et mangent très peu. Les CCAS (Centres communaux d'action sociale) interrogés insistent tous sur la nécessité de servir des repas équilibrés dans leurs restaurants tout en proposant des prix très raisonnables.


© Fotolia, Vacances Bleues

La chaleur d'un peuple : Portugal et Madère

Cuisine réputée, vins légendaires, nature authentique… et la générosité en plus ! L'hospitalité c'est aussi la tradition des peuples lusophones du Portugal et de l'île aux fleurs.

« Bem vindo a todos » : *« Bienvenue à tous »*, annonce Amalia avec un grand sourire ! Guide francophone au Portugal depuis de nombreuses années, elle aime faire découvrir son pays avec enthousiasme. Bien qu'entièrement baigné par l'Atlantique, ce petit pays situé à l'extrémité de l'Europe jouit d'une atmosphère évoquant celle des pays méditerranéens. Est-ce dû au climat particulièrement clément, aux températures douces tout au long de l'année ou à la gentillesse des habitants ? Il règne en tout cas chez nos voisins lusophones une bonne humeur communicative.

Voici Lisbonne, qui se raconte au gré de ses monuments : la tour de Belém, en hommage aux navigateurs partis à la rencontre du Nouveau Monde, le monastère des Hiéronymites, dont la décoration s'inspire de thèmes marins et orientaux, et le château Saint-Georges, dont la terrasse magnifique donne sur la *« mer de Paille »*, comme l'on surnomme le delta du Tage en raison de ses reflets dorés au coucher du soleil. Aux environs, le Palais royal de Queluz, surnommé *« le Versailles portugais »*, dévoile de somptueux azulejos polychromes représentant des paysages de Chine et du Brésil.

Une abondance de saveurs et de fleurs

Quand Amalia aborde le sujet de la gastronomie, les papilles en alerte, tout le monde écoute avec attention les plats qu'elle énumère avec gourmandise. Si la légende veut qu'il existe trois cent soixante-cinq recettes de *bacalhau* (« morue »), il n'en demeure pas moins que la cuisine portugaise compte bien d'autres poissons et crustacés en raison de l'influence maritime du pays. Chaque région offre ses spécialités : aloses du Tage, filets de thon d'Algarve, mais aussi porcelets rôtis de Coimbra, saucisses de langue fumée ou *cozido*, le pot-au-feu local. Quant aux vins de Porto, ils accompagnent tous les mets. Dans cette ville, qui





De Porto (à gauche), aux célèbres tramways de Lisbonne (ci-dessus) en passant par Madère (photos de droite), le Portugal saura vous séduire.

© Adora Voyages

Mélange de montagnes et de jardins, Madère est superbement fleurie

a donné son nom au célèbre breuvage, les producteurs font visiter leurs chais avec un plaisir non dissimulé aux Français, grands amateurs, en livrant quelques secrets de fabrication.
Mais d'autres rivages nous attendent. Destination Madère, à la découverte de cette petite île, dont on dit qu'elle est un jardin sur l'eau. L'accueil y est particulièrement chaleureux. Mélange de montagnes et de jardins, Madère est superbement fleurie, tel un énorme bouquet multicolore. Les amaryllis rouges et les hortensias bleus bordent les routes et les sentiers, surtout en altitude, où la température plus fraîche leur convient mieux. Ils sont souvent accompagnés de rhododendrons, de roses, de géraniums, d'azalées, de bégonias et de fuchsias arborescents tandis que les moindres places de village sont ornées de flamboyants, de frangipaniers, de magnolias ou de tulipiers.

Une île spécialisée dans la production des fruits

Pour aimer Madère, il faut être curieux et suivre le tracé des *levadas*, ces petits canaux d'irrigation créés par les agriculteurs et qui courent à travers la montagne. À cette occasion, le visiteur découvre les *poios* : des terrasses cultivées. Souvent accrochées à des pentes vertigineuses, elles sont l'un des spectacles inoubliables de Madère, et l'on se demande comment des bananiers arrivent à pousser si haut. Par contre, la canne à sucre a déserté l'île, qui s'est spécialisée dans la production de nombreux fruits tropicaux : ananas, mangues, fruits de la passion et avocats, que l'on mange ici sucrés, en dessert, et pourquoi pas accompagnés d'un verre de madère. On en distingue quatre variétés bien distinctes : le sercial, sec et amer, servi à l'apéritif ; le bual, délicieux avec le fromage ; le verdelho, qui se marie très bien avec les entremets ; et enfin le malvoisie, dégusté avec le café.
Connue pour son bel artisanat, Camacha est réputée pour être le centre principal de la vannerie, mais de nombreux villages cultivent aussi l'osier, qu'on voit sécher devant les portes des maisons. La capitale, Funchal, dont le nom signifie « fenouil », se visite à pied à travers les ruelles des vieux quartiers. Sur la façade crépie de blanc du palais Saint-Laurent ressortent les encadrements de lave noire des fenêtres et, derrière la cathédrale, se tient le marché aux fleurs où des femmes en costume proposent, avec un grand sourire, de magnifiques bouquets. Monte, au-dessus de Funchal, est le point de départ de l'attraction principale de l'île : une descente en traîneaux d'osier. Ces engins rudimentaires, appelés « toboggans », sont aménagés de sièges montés sur des patins en fer. Guidés par deux hommes, ils dévalent les rues pavées. Fous rires assurés et frissons garantis ! **Chantal Manoncourt**

8 jours en terre hospitalière

Portugal
970 € ou 995 €*
Au départ de Paris, Lyon, Marseille, Nice et Toulouse
Les 19 et 25 septembre 2012
Réduction Vikiva : 40 € pour 2 personnes inscrites
À découvrir avec
VACANCES BLEUES
Tél. : 04 91 00 96 13

Lors de la réservation, précisez votre code partenaire **CNR** et si vous êtes adhérent Vikiva.

Madère
De 829 € à 990 €*
Au départ de Paris, Brest, Lille, Lyon, Mulhouse, Nantes, Toulouse…
De juillet à octobre 2012
Réduction Vikiva : 40 € pour 2 personnes inscrites
Consultez ADORA VACANCES
Tél. : 01 53 60 40 50

Lors de la réservation, précisez votre code partenaire **CNRACL** et si vous êtes adhérent Vikiva.

* selon villes ou dates de départ, circuit de 8 jours, vols et taxes d'aéroport inclus. Voir votre catalogue *Vacancez-vous ! 2012*, p. 37 et 39.



© Didier Cavailhès / AEC Vacances

Balades automnales à Saint-Cyr-sur-Mer

L'automne approchant, pourquoi ne pas découvrir la Provence et la Côte d'Azur une fois les nombreux touristes partis ? À Saint-Cyr-sur-Mer, dans le Var, bien installés dans un confortable mobile home – agréable compromis entre la location meublée et la chambre d'hôte –, vous n'aurez que l'embarras du choix pour explorer la région, car les buts d'excursion sont nombreux et variés. Au départ du port de la Madrague, le sentier du littoral sur l'ancien Chemin des Douaniers offre une splendide balade de douze kilomètres jusqu'à Bandol en passant par la calanque du port d'Alon, site naturel exceptionnel.

Si vous aimez ces curiosités naturelles qui effrangent ce relief marin, n'hésitez pas à pousser jusqu'à Cassis et Marseille pour admirer les célèbres calanques, les plus belles de la région. De Bandol, embarquez pour Bendor, une île minuscule de 400 mètres de long sur 200 mètres de large, pour vous promener autour du plus petit port de la Méditerranée puis pour visiter le musée des Vins et Spiritueux.

Le charme des villages méditerranéens

Depuis Cavalaire ou Le Lavandou, des vedettes vous conduiront aux fameuses îles d'Hyères : Porquerolles, petit coin de paradis, et Port-Cros, connue pour ses sentiers balisés, dont le célèbre sentier sous-marin que l'on parcourt à la nage. Au nord de Bandol, La Cadière-d'Azur cultive son image de cité provençale, perchée sur son éperon rocheux au milieu des vignobles, tandis qu'au Castellet, village de charme, les artisans, potiers, santonniers et autres tisserands se sont installés dans les rues médiévales. Flâner à Aix-en-Provence, visiter le domaine du Rayol, l'un des plus beaux jardins au monde, évoquer Marcel Pagnol à Aubagne, jouer à la pétanque, déguster une bouillabaisse et une tarte tropézienne à Saint-Tropez… La Provence et la Côte d'Azur sont des terres d'élection pour des séjours inoubliables.

Chantal Manoncourt



© Athenaeum

Croisière de France, l'art de vivre à la française

Des bateaux à taille humaine, une ambiance francophone propice à la convivialité, une formule « tout inclus », de longues escales. Ce sont des croisières sereines que vous propose la CNRACL.

Un nouvel *Horizon* pour vos croisières !

C'est en avril dernier que CDF Croisières de France a inauguré son nouveau navire amiral L'*Horizon*. Avec ses 721 cabines, ce navire n'est pas un colosse des mers. Ce bateau convivial a été considérablement rénové et bénéficie d'une décoration raffinée.

Un navire francophone et gourmet

Dès votre arrivée, vous serez accueilli par un personnel francophone attentionné. Une fois installé dans votre cabine, les annonces, les animations et les excursions vous seront communiquées en langue française.
L'*Horizon* a aussi choisi de mettre à l'honneur la gastronomie française, concoctée par un célèbre chef parisien, qui réveillera vos papilles avec ses mets servis au restaurant principal ou à « l'espace gourmand » dans une atmosphère plus décontractée, à votre convenance.

Des croisières « 100 % tout inclus »

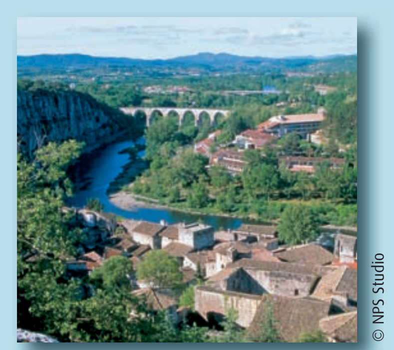
Côté finances, tout est compris à bord du bateau : repas, collations, boissons à table et aux bars, animations, spectacles, accès au solarium, sauna, taxes portuaires, assistance-rapatriement, pourboires au personnel… Seuls les suppléments optionnels, tels que les excursions et assurance annulation-bagages restent à votre charge.

Votre prochaine croisière à bord de l'*Horizon* du 13 au 24 octobre 2013 (voir au dos du magazine).





© Athenaeum



© NPS Studio

Entre les Gorges de l'Ardèche et les montagnes cévenoles, Vogüé, un village de caractère

Niché entre la rivière Ardèche et de superbes falaises, le domaine Lou Capitelle s'étend sur sept hectares d'espaces ombragés et fleuris, face au village de Vogüé.

Ce village de caractère pittoresque et moyenâgeux est le point de départ de la grandiose descente des Gorges de l'Ardèche. Classé parmi « les plus beaux villages de France », il a été récemment labellisé « Station verte de vacances ».

Aux alentours, de très jolis villages de caractère et de nombreux sites touristiques vous invitent à l'évasion.

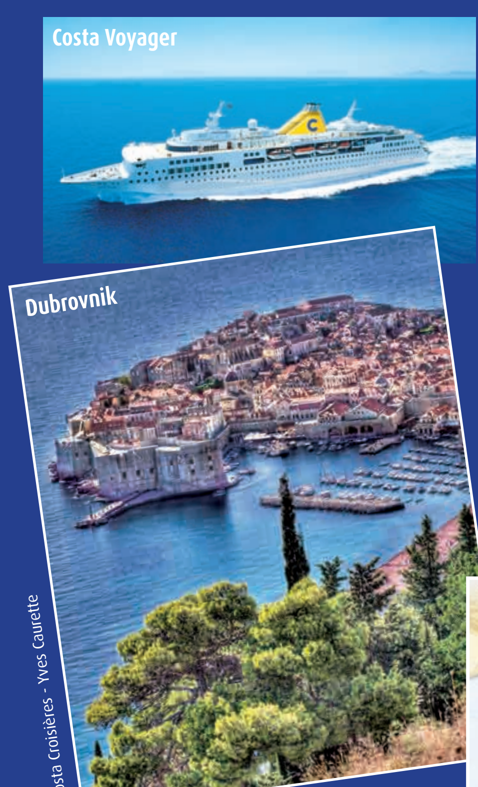
Aux portes de la Provence, territoire sauvage et pittoresque, l'Ardèche méridionale cultive le goût des traditions.

Ouvert toute l'année, le domaine Lou Capitelle vous accueille dans un cadre exceptionnel.
Séjour 8 jours / 7 nuits
De 293 € à 413 €*/personne
En pension complète, animation en journée et soirée
Voir descriptif complet page 17 de votre catalogue *Vacancez-vous ! 2012* ou sur le site www.loucapitelle.com
Tél. : 04 75 37 71 32
Précisez votre code partenaire **CNRACL : ARD07**
Adhérent Vikiva : remise supplémentaire de 40 € pour 2 personnes inscrites.

* selon périodes.

En avant-première, vos croisières pour 2013

Réservez vite, vous aurez le choix des cabines et des prix !



11 jours en Méditerranée et en Adriatique

Des escales originales : Durrës en Albanie, île de Korčula, Dubrovnik, Zadar en Croatie…

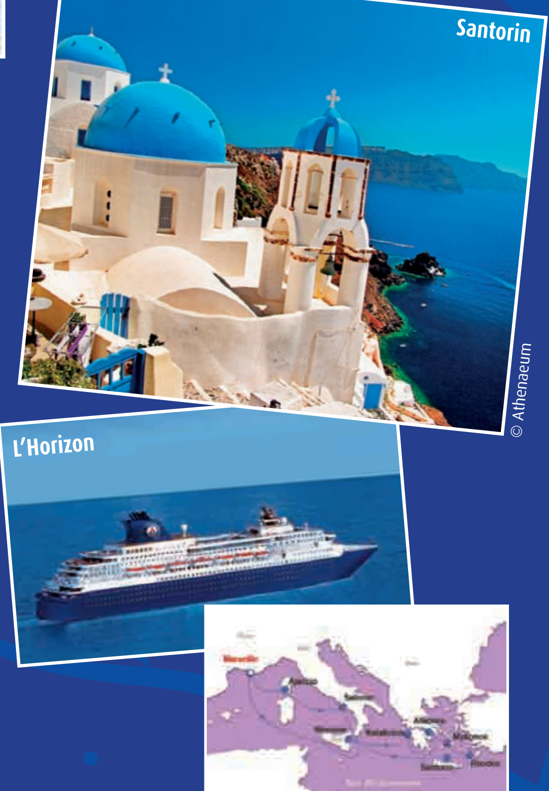
Croisière « Charmes et beautés en Adriatique »
Du 27 mars au 6 avril 2013

À partir de 795 €* tout inclus (boissons à volonté à table, forfait de séjour à bord, assurance rapatriement)

TAAJ
TAAJ
Tél. : 0800 941 945 (appel gratuit depuis un poste fixe)

Code partenaire : 4123
Vikiva : réduction de 60 € (30 € x 2) pour 2 personnes inscrites





12 jours autour des îles de la mer Égée

Santorin, Mykonos, Rhodes… Des escales longues et ensoleillées

Croisière « Odyssée »
Du 13 au 24 octobre 2013

À partir de 995 €* tout inclus (boissons à table et aux bars, forfait de séjour à bord, assurance rapatriement)

ATHENAEUM
Tél. : 01 58 36 08 33



Code partenaire : CNR 13
Vikiva : réduction de 60 € (30 € x 2) pour 2 personnes inscrites

* en cabine intérieure 4 personnes.